

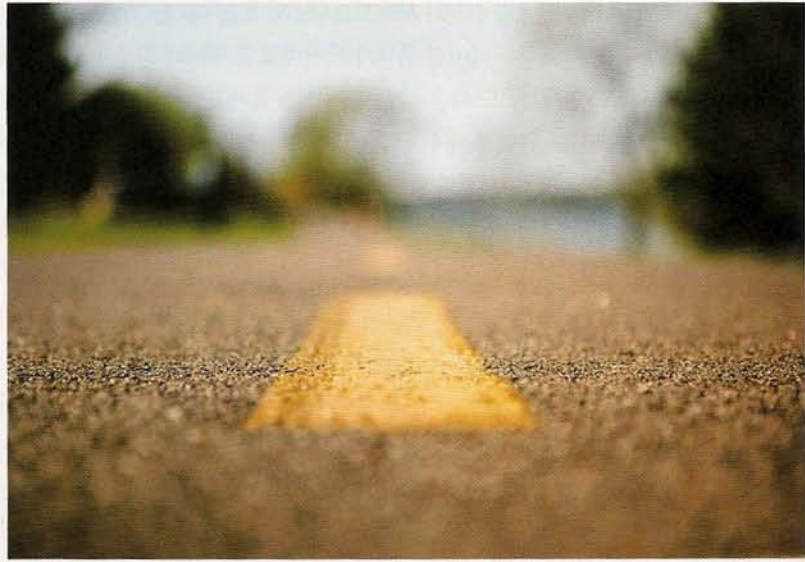


주변을 돌아보면 유독 화를 잘 내는 사람이 많은데

일본 커뮤니케이션 분야의 권위자 시마즈 요시노리의 심리 처방전

# 오늘도 버럭버럭하셨나요? ‘화내지 않는 기술’을 배워보세요

지금 대한민국의 화두는 ‘화’를 다스리는 기술이다. 서민 경제에서 정치, 사회 심지어 가족과 교육 문제에 있어서도 온통 화나는 일들뿐이라는 게 소시민들의 한결같은 목소리. 하루 종일 버럭버럭하는 일로 채우는 것도 문제지만, 화를 참느라 병을 키우고 있는 것도 간과할 수 없다. 일본의 커뮤니케이션 전문가 시마즈 요시노리를 통해 분노를 다스리는 생활 속 기술들을 배워보자. 취재 김수경 | 사진 한정수 | 취재 도움 및 자료 협조 포북 「화내지 않는 기술」



하면 웬만해서는 화를 내지 않는 사람도 있다. 물론 대다수가 화를 잘 내는 쪽에 속하는 게 정답이다.

#### 화가 나서 못 참겠다, 분을 참느라 화병이 난다! 대한민국은 지금 '화'로 들끓고 있다

기분 좋게 하루를 시작해 산뜻한 기분으로 집을 나서고, 일터나 학교 혹은 가정에서 소박한 행복감으로 시간을 채울 수 있다면 얼마나 좋을까? 작은 일에 감사하라는 지혜로운 말을 가슴에 새기고, 남을 배려할 줄 아는 너그러운 마음을 키워야 한다는 것에 공감하면서 보람찬 인생을 설계할 수 있다면 또 얼마나 좋을까? 그러나 그럴 수 있는 사람이 과연 몇이나 될까? 이렇게 온전히, 마치 도를 닦듯 큰 그릇으로 세상을 살아가는 이들이 말이다.

주변을 돌아보면 유난히 화를 잘 내는 사람이 있는가 하면 웬만해서는 화를 내지 않는 사람도 있다. 물론 대다수가 화를 잘 내는 쪽에 속하는 게 정답이다. 그래서 좀처럼 얼굴을 붉히지 않는 사람을 보면 “어떻게 저렇게 인내심이 대단하지?” “잘 참는 기술이 대체 뭐야?”라고 묻게 되기도 하는 것이다.

그러나 화를 잘 참는 것이 과연 이상적인 방법일까? 화를 내지 않고 참는다고 해서 분노 자체가 사라지는 것일까? 문제는 그렇지 않다는 데 있다. 화를 참는다는 것은 단순히 화를 숨기는 것에 불과할 뿐, 분노 자체를 사라지게 했다고는 볼 수 없다. 알고 보면 화를 내는 쪽보다 오히려 화를 참는 쪽의 심리가 더욱 억누른 분노로 들끓고 있을 수도 있다.

가장 좋은 방법은 화를 극복하는 것이다. 특히면 버럭버럭 화를 내는 자신을 돌아보면서 왜 화를 내고 있는지, 과연 화를 낼 일인지 등을 찬찬히 짚어보는 것이다. 실제로 화를 내는 대부분의 일들이 '화를 내봤자 아무 소용이 없는 일'이기 때문이다. 그렇다고 무작정 참는 것도 좋은 방법은 아니다. 화를 극복하고 개선해 가는 것, 방법은 이것 하나뿐이다.

바로 이런 분노에서 해방되고 싶은 현대인들에게 실제적으로 응용할 수 있는 화내지 않는 기술을 역설하고 있는 시마즈 요시노리. 커뮤니케이션 분야의 권위자인 그가 제시하는 이야기들을 통해 화를 이기는 기술을 배워 보는 것은 어떨까?

## 일본 커뮤니케이션세계의 권위자 시마즈 요시노리, 화를 이기는 기술로 행복과 성공을 일구다

일본의 저명한 커뮤니케이션 전문가인 시마즈 요시노리 선생은 화를 극복하기 위한 본격적인 실천을 시작하면서 180도 다른 삶을 살기 시작했다고 고백한다.

“사실 나 자신도 원래는 매우 급한 성격으로 ‘버럭버럭’에 일가견이 있었습니다. 그도 그럴 것이 대학 졸업 직후 벤처 계열의 영업회사에 입사한 이후, 저는 말 그대로 승승장구하기 시작했지요. 24세가 되면서 최연소 영업부장이 되었고, 3개월 만에 부서의 성적을 전국 1위로 끌어올렸으니까요. 자신감이 하늘을 찌를 듯했습니다. 무서운 게 없었다고나 할까요?”

실제로 그는 그런 자신감을 무기로 28세가 되던 해에 독립하여 창업을 했고, 이듬해 두 사람의 경영자와 함께 정보통신기기 판매 회사를 설립했다. 3년 후에는 출자 회사를 3개나 병합하고, 5년 만에 자본금 52억 엔의 회사로 성장시켰으며 2004년에는 주식 상장 회사를 만드는 기업을 토론했다. 말 그대로 드라마틱한 성공 스토리가 아닐 수 없다. 그런데 바로 이런 놀라운 성공 요인이 다름 아닌 화를 극복하는 기술에서부터 시작되었다는 게 그의 고백이다.

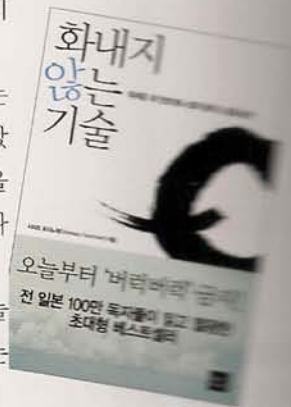
“지도 처음부터 그렇게 분노를 다스릴 줄 알았던 것은 아닙니다. 사실 저는 언제나 ‘내가 말하는 대로만 하면 틀림없다’고 부하 직원들에게 역설했지요. 오직 실적을 올리는 일에만 관심을 쏟았어요. 내 말대로 하지 못하는 사람들을 보면 화가 치밀었고, 그로 인해 나는 종종 부하 직원들을 손으로 찌르고, 작은 기물을 던지기도 했으며 쓰레기통을 발로 뺨뺨 차고 다니기도 했습니다. 나의 하루는 온통 공포와 협박, 독기를 부리는 일의 반복이었다고나 할까요?”

어느 날, 그는 자신에 대해 냉정히 돌아보게 되었다. 실적은 점점 떨어지고, 그럴수록 화는 더 늘어나고, 당연히 사람들도 그에게 곁을 주지 않았다. 그대로 살다가는 결코 행복해질 수 없다는 것을 깨닫는 데는 그리 오랜 시간이 필요하지 않았다고 했다.

“화내지 않는 사람이 되어 보겠다는 결심은 제 삶을 완전히 바꿔 놓았습니다. 무엇보다 나 자신이 행복해졌지요. 하는 일이 술술 풀리는 듯한 느낌을 매일매일 받으면서 지낼 수 있게 되었지요. 화를 낸다고 해서 결과가 달라지는 것도 아닌데 무조건 분노부터 치밀어 오르면 그것은 일생을 통해 화내는 습관을 몸에 익혔기 때문일 것입니다.”

그는 자신의 경험담과 연구 결과를 묶어 「화내지 않는 기술」이라는 한 권의 책으로 펴냈고, 그 책은 발간 6개월여 만에 50만 이상의 전 일본 독자들을 사로잡으며 대면에 베스트셀러로 올라섰다. 그만큼 화내는 삶을 살고 있는 이들이 많다는 결과일 것이다.

“화내는 습관은 바꿀 수 있습니다. 무조건 참는 것이 아니라 합당하게 이겨내는 것이지요. 마인드를 바꾸는 것만으로는 고칠 수 없습니다. 생활습관을 바꿔 보는 것, 그런 노력이 반드시 필요하다고 생각합니다.” 화를 이기는 삶을 통해 꿈꾸던 인생을 살게 되었다고 말하는 그는 현재 ‘리더스 아카데미’라는 리더 육성 교육기관을 설립하고 싱가포르를 거점으로 활약하고 있다. 그렇다면 그가 말하는 화내지 않는 방법은 무엇일까? 누구나 쉽게 따라하고 시도해 볼 수 있는 시마즈 요시노리식 화내지 않는 기술을 정리해 보았다.



- ① 화를 낸다고 해서 결과가 달라지는 것은 아니다 자신이 얻을 수 있는 성과에 변함이 없다면, 결코 안달복달하거나 버럭버럭하는 일은 삼가야 한다. 약간의 참을성을 발휘하여 같은 결과를 얻을 수 있다면 불쾌해지지 않는 쪽을 택하는 것이 결국은 자신을 위한 일이기도 하다.
- ② 끈질기게 시비를 걸어서 이득을 얻는 사람은 끝까지 이길 수 없다 집요하게 시비를 걸어서라도 원하는 것을 손에 넣는 사람들이 있다. 그러나 결국 그렇게 행동한 사람은 좋은 인상을 줄 수 없으며 당장 눈앞의 이득을 얻게 될지는 모르지만, 긴 안목으로 보면 큰 것을 얻을 수 없다.

Talk 1  
시마즈 요시노리의  
마인드 개혁 이야기

# 화를 극복하기 위한 몇 가지 마음의 준비

- ③ 지금 내 앞에 닥친 상황에는 사실 어떤 의미도 없다 누구나 매일매일, 혹은 매 순간마다 어떤 상황과 마주하게 된다. 그것은 좋은 상황이기도 하고, 나쁜 상황이기도 하며 때로는 끔찍한 상황이기도 하다. 그러나 지금 내 눈앞에 펼쳐진 상황에는 사실 어떤 의미도 없다. 다만 나의 감정이 제대로 컨트롤되느냐, 그렇지 않느냐에 따라 달라지는 것일 뿐이다. 그러므로 분노가 생기기 쉬운 소소한 상황에 너무 큰 의미를 부여하지 말자.
- ④ 결국 화를 돌우는 것은 자신의 감정이다 똑같은 말도 어떤 순간에 들었는가에 따라 다르게 받아들여진다. 그 말을 듣는 순간의 감정 차이에 따라 받아들이는 방법 자체가 크게 달라지는 것이다. 게다가 마음이 불안하고 안전부절못하는 상태에 놓여 있다면 상대방의 말을 가감 없이 듣는 일 자체가 절대 불가능하다. 그러므로 중요한 결정이라거나 예민한 문제를 받아들여야 할 때는 자신의 감정부터 컨트롤하는 것이 중요하다.

- ⑤ “나는 이제부터 화내지 않겠다”고 선언하라 나는 어느 순간부터 화를 내지 않겠다고 결심했다. 무슨 일이 있어도 화를 내지 않겠다고 작심한 것이다. 물론 100% 성공이란 불가능하겠지만, 실패하더라도 화내지 않겠다고 결심하고 선언하는 일은 의외로 큰 도움이 된다.
- ⑥ 다른 사람 탓으로 돌리는 일은 그만두자 피할 수 없는 어떤 일이 발생했을 때, 당신은 혹시 그 책임을 다른 사람 탓으로 돌리고 있지는 않은가? 그러나 실은 대부분의 책임은 바로 나에게 있다. 문제가 발생하면 항상 남의 탓으로 돌리는 사람이 적지 않다. 늘 버럭버럭에 불평불만을 일삼고 있는 사람이라면 결국 시간이 지나도 문제를 전혀 해결하지 못한다.
- ⑩ 49 : 51의 법칙을 기억하며 한 걸음씩 변화하자 제아무리 불상사를 일으킨 사람이라고 해도 100% 나쁜 마음만 갖고 있지는 않았을 것이다. 나쁜 마음이 좋은 마음보다 더 컸던 것이라고 생각한다. 그래서 나는 49 : 51의 법칙이라는 것을 정해 보았다. 마음속에서 일어나는 일들이란 대체로 49 : 51 정도의 형편에서 승부가 난다는 뜻이다. 이 미미한 차이를 컨트롤하기 위해서도 자신을 훈련할 필요가 있다. 여유 있게, 규칙을 지키면서, 화내지 않고... 이렇게 사는 일이 어렵기는 해도 차차 비율을 늘려가 보자. 49%에서 50%로, 다시 51%로... 이렇게 하다 보면 어느 순간, 전보다 한걸 여유롭게 웃고 있는 자신을 만나게 될 날이 있을 것이다.

- ⑤ 감정이 정보에 컨트롤당하지 않게 하라 A씨로부터 “B씨가 너를 험담하고 다니더라”는 이야기를 들었다고 가정해 보자. 처음에는 ‘설마... 그럴 리가 없는데...’라고 의심했다가도 새로운 인물인 C씨가 똑같은 이야기를 한다면 그것을 기정사실화 시키고 만다. ‘이렇게 연거푸 이야기가 들려오는 걸 보니 사실이군’이라고 확신하게 되는 것이다. 그리고는 서서히 분노의 감정이 끓어 오르기 시작한다. 그런데 혹 이런 생각을 해보지는 않았는가? 알고 보니 두 번째로 이야기를 전한 C씨는 당신에게 처음으로 이야기를 전했던 바로 그 A씨로부터 그 말을 들었을 수도 있다는 생각 말이다.
- ⑥ 여차피 타인은 변화되지 않는다 변하지 않는 과거와 마찬가지로 타인을 컨트롤하는 것은 불가능하다. 가령, 상사라고 해서 부하 직원을 마음대로 컨트롤할 수는 없다. 사랑하는 연인이나 부부간의 트러블도 대부분 상대방을 변화시키려고 하는 이기심에서 비롯된다는 것. 뿐만 아니라 부모가 내 자식을 마음대로 좌지우지할 수 없는 것도 같은 이치다.
- ⑦ 분노는 무모함으로 시작해서 후회로 끝이 난다 피타고라스 정리로 잘 알려진 고대 그리스의 수학자이자 철학자인 피타고라스는 “분노는 무모함을 갖고 시작하여 후회를 갖고 끝난다”라고 말했다. 그의 말처럼, 감정은 앞뒤를 생각하지 않고 찾아온다. 화가 나서 그만 버럭버럭 소리를 지른 경우, 결과는 후회하는 일밖에 없다는 뜻일 것이다.